

Rezept

geschmorte Paprika

Die Paprikasorten: Ideal sind dazu hell- und mittelgrüne Paprikaschoten, denn die dunkelgrünen haben einen zu penetranten Eigengeschmack.

Es kommen folgende Sorten in Frage (vgl. Foto unten "[Blick in die Küche](#)"):

- Spitzpaprika: mittelgroß, hellgrün bis grüngelb (kommen meist aus Ungarn). [[Auf dem Foto links](#)]. Man erhält sie mit etwas Glück in normalen deutschen Lebensmittelgeschäften – ansonsten evtl. beim Türken.
- Mittelgrüne türkische Paprika (erhält man üblicherweise im Türkenladen): Es gibt 2 Sorten:
 - die schmalen langen (wie größere Peperoni) [[auf dem Foto rechts](#)],
 - die übliche Paprikaschoten-Form, aber in klein [[auf dem Foto in der Mitte](#)]. Sie haben dünneres Fruchtfleisch als die großen dicken dunkelgrünen.

Zubereitung

600 g Paprika (eine oder mehrere der oben beschriebenen Sorten)	halbieren, Kerne und innere weiße Trennwände ausschneiden. Dann waschen und abtropfen lassen. Paprika quer in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. (vgl. Foto unten " Blick in die Küche ")
Beliebige große Bratpfanne	bei großer Hitze aufheizen.
2 EL Olivenöl	in der schon heißen Pfanne kurz erhitzen.
	Die vorbereiteten Paprika in die Pfanne geben und ca. 3 Min lang bei voller Hitze und unter Rühren anschmoren. Sie dürfen dabei nicht braun werden.
Salz, Pfeffer	Hitze reduzieren, Salz und Pfeffer dazugeben, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze gar schmoren. Es dauert ca. 6-8 Min bis die Paprika weich sind (probieren!).

1 Spritzer Zitronensaft	dazugeben.
Schuß Sahne 1 EL Crème Fraîche oder Schmand	Beides dazugeben und noch einmal aufkochen.
Zum Schluß: Nochmal abschmecken bzgl. Zitronensaft, Salz und Pfeffer.	